

令和7年8月28日 木曜日

やさい(8月31日)の日献立

★果物(バレンシアオレンジ)

★きゅうりの南蛮漬け

☺八王子産きゅうり使用

★牛乳

★★★中華丼

☺八王子産にんじん、にんにく、根しょうが使用

★ワンタンスープ

☺八王子産にんじん、長ねぎ使用

令和7年8月28日 木曜日



8月31日は、日付の語呂合わせから
「野菜の日」とされています。

いつもより意識して野菜をたくさん
食べましょう！

しっかり食べよう！

野菜350 (さんごーまる)

「野菜を1日350g摂りましょう」
は、国で取組んでいる計画『健康
日本21』で、目標として掲げて
いる野菜摂取量です。

カレーライスや丼ものだけでは、
野菜が不足してしまいます。そんな
時はプラス一品、副菜の小鉢をつけ
たり、野菜がたっぷり入ったスープ
をつけたりと野菜料理を意識して
加えるとバランスがよい食事になり
ます。

